

ΝΕΡΟ, ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ



Η Χρησιμότητα του νερού στον άνθρωπο !

- Είναι απαραίτητο στην καθημερινή ατομική καθαριότητα: Πλύσιμο χεριών, δοντιών, σώματος.
- Προστατεύει ιστούς ζωτικής σημασίας, όπως ο νωτιαίος μυελός και ο εγκέφαλος.
- Βοηθά στον έλεγχο της οσμωτικής πίεσης του σώματος.
- Αποτελεί βασικό δομικό συστατικό του αίματος, που με τη σειρά του είναι ο σημαντικότερος μεταφορέας οξυγόνου, θρεπτικών συστατικών, ορμονών και άλλων ουσιών στα κύτταρα για τις λειτουργίες τους, καθώς και άχρηστων προϊόντων μεταβολισμού από τα κύτταρα προς τα όργανα όπως οι πνεύμονες και οι νεφροί για να απεκκριθούν από το σώμα.
- Είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των αισθήσεων.
- Βοηθά στην πέψη της τροφής. Βοηθάει ευεργετικά στις ανεπιθύμητες εκδηλώσεις του πεπτικού, πχ. κακή χώνεψη, δυσκοιλιότητα (σε συνδυασμό με τις φυτικές ίνες) κλπ.
- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός μας, έτσι ώστε να παραμένει πάντα ίδια.
- Είναι ωφέλιμο, για το δέρμα. Δίνει λάμψη, καθαρότητα.
- Προστατεύει την καρδιά μας: Η κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων νερού μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη καρδιακών προσβολών.
- Μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου: του παχέος εντέρου, της ουροδόχου κύστης και του μαστού!
- Βοηθά τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου: Το νερό παρέχει στον εγκέφαλο το απαραίτητο οξυγόνο για να εκτελεί τα «καθήκοντά» του στα βέλτιστα επίπεδα!
- Μάς βοηθά να χάσουμε βάρος: Το πόσιμο νερό έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τον μεταβολικό μας ρυθμό, βοηθώντας, έτσι, την ικανότητα του σώματός μας να καίει λίπος.
- Προλαμβάνει τους πονοκεφάλους του σώματός μας.
- Μάς ξεκουράζει: Η αφυδάτωση είναι μια τεράστια αιτία κόπωσης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΤΟ
ΝΕΡΟ!!**



ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΝΕΡΟ ,Η ΖΩΗ ..ΧΑΝΕΤΑΙ



ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Θολώνω τα νερά /Δεν δίνει του αγέλου του νερό /Βάζω νερό στο κρασί μου /Μπήκε το νερό στ' αυλάκι Πίνω νερό στο όνομά του /Όσα είπαμε νερό κι αλάτι /Λέω το νερό νεράκι /Όπου νερό κι άλλο νερό κι όπου σπίτι κι άλλο σπίτι /Το έμαθε νεράκι /Νερό στον ποταμό κι ας είναι και θολό /Αν κάνει ο Μάρτης δυο νερά κι ο Απρίλης άλλο ένα, είναι χαρά στο γεωργό που έχει φυτεμένα /Όταν διψάει η αυλή σου έξω νερό μη χύνεις /Ηπτε το αμίλητο νερό /Είναι έξω απ' τα νερά του /Πνίγεται σε μια κουταλιά νερό /Πάω με τα νερά του /Έκανε μια τρύπα στο νερό /Άλλου χτυπάει το νερό κι άλλου βροντάει ο μύλος / Άνεμος και νερό στο σακί δε χωράνε /Ας το πάρει το ποτάμι /Είπαμε το νερό νεράκι /Ατυχος πάει να πνιγεί, στερεύουν τα πηγάδια /Γράφει στο νερό και σπέρνει στη λίμνη /Γυρεύει με το βελόνι ν' ανοίξει πηγάδι /Δίχως νερό ο μύλος δεν αλέθει /Διψάει η αυλή μας για νερό κι εμείς το χύνουμε έξω /Με κουβαλητό νερό δε γυρνάει ο μύλος /Και μια γουλιά νερό να πειεις, στραβά σε πνίγει /Και στη βρύση να πάει νερό δε βρίσκει /Κοπανίζει το νερό με το γουδί /Κουβαλάει νερό με το κόσκινο /Μοιάζουν σαν δυο σταγόνες νερό /Το αίμα νερό δε γίνεται /Η αλήθεια πλέει σαν λάδι στο νερό /Θεός να φυλάει τα λιόδεντρα απ' το νερό του Αυγούστου /Σε ξένο κρασί μη βάζεις νερό /Η τρύπια στάμνα νερό δεν κρατεί /Το νερό με τη φωτιά δεν συμπεριέριζον /Αν πρέπει να πνιγείς, ας είναι τουλάχιστον το νερό καθαρό

Σκεπτικό αφίσας:
Στα πλαίσια του Οικολογικού Σχολείου επιλέξαμε σαν θέμα μας το Νερό. Το νερό, αυτό το πολυτιμο αγαθό, το οποίο δεν χαρακτηρίζεται τυχαία πηγή ζωής, καθώς είναι το δεύτερο απαραίτητο συστατικό για τη ζωή μας, μετά το οξυγόνο. Τα νερά είναι ζωικά και θέλαμε να δείξουμε την μεγάλη αξία του και την ανάγκη για τη σωστή χρήση, αλλά και για την εξοικονόμησή του. Εργαστήκαμε με πολλή όρεξη και ασχοληθήκαμε με διάφορα που αφορούν το νερό. Μέσα από διάφορες εργασίες που κάναμε για το πολυτιμο αυτό αγαθό, επιλέξαμε να παρουσιάσουμε στην αφίσα μας τα εξής:

- α) Νερό = Ζωή /Σύνολο εικόνων που τονίζουν ή δείχνουν ότι το νερό είναι απαραίτητο για την ύπαρξη και τη διατήρηση της ζωής.
- β) Νερό ,Πηγή Ζωής: Ζωγραφιά σε ξύλο από ομάδα μαθητριών της Γ΄τάξης.
- γ) Η χρησιμότητα του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό.
- δ) Οικολογικός Κώδικας για την εξοικονόμηση του νερού.
- ε) Προσοχή στο Νερό. Οι συνέπειες της λειψυδρίας μέσα από εικόνες.
- στ) Διάφορες παροιμίες που περιέχουν τη λέξη νερό και στέλλουν διαφορετικά μηνύματα η καθεμιά.
- ζ) Εικόνες για οικονομία στο νερό με στόχο να ευαισθητοποιήσουμε όλους κατά της αλόγιστης χρήσης.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΝΕΡΟΥ

- ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:**
- Ελέγχουμε όλο το σχολείο για διαρροές και φροντίζουμε να γίνουν οι απαραίτητες αλλαγές ή επισκευές.
 - Ελέγχουμε την κατανάλωση νερού, παίρνοντας συχνά την ένδειξη του μετρητή.
 - Τοποθετούμε σακούλι με νερό στα καζανάκια, ώστε να καταναλώνουν τη λιγότερη δυνατή ποσότητα νερού.
 - Διερευνούμε τη δυνατότητα τοποθέτησης συσκευών εξοικονόμησης νερού.
 - Κάνουμε συχνούς ελέγχους στις βρύσες για τυχόν διαρροές.
 - Αν είναι δυνατό, τοποθετούμε βρύσες, που να κλείνουν μόνες τους.
 - Ποτίζουμε τον κήπο του σχολείου νωρίς το πρωί.

- ΕΝΤΕΛΕΣΤΑ:**
- Χρησιμοποιούμε το πλυντήριο των πιάτων ή των ρούχων μόνο όταν είναι γεμάτα.
 - Όταν πλένουμε τα πιάτα στο χέρι, βάζουμε μια λεκάνη και συγκεντρώνουμε το νερό για σφουγγάρισμα.
 - Όταν πλένουμε φρούτα και λαχανικά χρησιμοποιούμε μια λεκάνη και βάζουμε το νερό για πότισμα.
 - Έχουμε ένα μπουκάλι πόσιμου νερού στο ψυγείο-Όταν αφήνουμε το νερό να τρέχει για να κρυώσει, η σπατάλη είναι μεγάλη!
 - Ελέγχουμε τους σωλήνες και τις βρύσες για διαρροές.

- ΕΞΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΗΤΙ:**
- Ποτίζουμε τον κήπο μας μόνο όταν είναι απαραίτητο.
 - Ποτίζουμε καλά τα δέντρα και τα λουλούδια νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.
 - Φυτεύουμε δέντρα και φυτά που δεν χρειάζονται πολύ πότισμα.
 - Χρησιμοποιούμε κουβά και σφουγγάρι για το πλύσιμο των βεραντιών μας.
 - Χρησιμοποιούμε κουβά και σφουγγάρι για το πλύσιμο του αυτοκινήτου μας.
 - Ελέγχουμε για εξωτερικές βρύσες και σωλήνες για τυχόν διαρροή.
 - Σκουπίζουμε το πεζοδρόμιο και ρίχνουμε ένα με δύο κουβάδες νερό /Δεν πλένουμε τα πεζοδρόμια με το λάστιχο

- ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ:**
- Ελέγχουμε την τουαλέτα για τυχόν διαρροές.
 - Φτιάχνουμε το δικό μας «μηχανισμό εξοικονόμησης»-Γεμίζουμε ένα πλαστικό μπουκάλι από γάλα με βότσλα ή φλιμμό ή νερό και το τοποθετούμε στο καζανάκι και εξοικονομούμε πολλά λίτρα νερού.
 - Προτιμούμε γρήγορα ντους και κλείνουμε τη βρύση ενώ σαπουνίζομαστε.
 - Ενώ βουρτσίζουμε τα δόντια ή ξυρίζομαστε δεν αφήνουμε τη βρύση ανοικτή.
 - Βεβαιωνόμαστε ότι κλείνουμε πάντα καλά τις βρύσες.
 - Ελέγχουμε συχνά την ένδειξη του μετρητή. Μπορούμε να προλάβουμε σημαντικές απώλειες νερού.

**ΑΓΑΠΟΥΜΕ
ΚΑΙ
ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ
ΚΑΘΕ ΣΤΑΓΟΝΑ ΝΕΡΟΥ!**

Μαθητική Ομάδα: Τιμοθέου Γεωργία, Παναγιώτου Άντρα, Κούρρη Δήμητρα, Ροβανιά Κυριακή της Γ5
Σχολική χρονιά: 2018 – 2019
Σχολείο: Γυμνάσιο Αγίας Φυλάξεως
Υπεύθυνες καθηγήτριες & υπεύθυνος καθηγητής: Μαρία Χρυσοστόμου Β.Δ., Μαρία Κλειτή, Αθανάσιος Μωραΐτης